**Lección 1**
25 de diciembre al 1º de enero

# Las emociones



**«Ciertamente les aseguro que ustedes llorarán de dolor, mientras que el mundo se alegrará. Se pondrán tristes, pero su tristeza se convertirá en alegría».**
**Juan 16: 20**

# Dejemos que surjan las emociones

## INTRODUCCIÓN

**Proverbios 3: 5, 6; Juan 5: 19**

Una posible forma de definir la palabra *emoción* es la siguiente: «Estado de alteración o agitación del ánimo, que es causado por un estímulo exterior o interior».*

Aunque la palabra *emoción* es un sustantivo y no un verbo, nuestras emociones nos llevan a actuar en diversas formas. Si estamos enojados, podemos hablarle descomedidamente a la persona causante de nuestro enojo. Si estamos tristes podemos incluso llorar por la situación que nos afecta. En ocasiones, habrá circunstancias en las que no es recomendable que las emociones controlen nuestro comportamiento. Debemos establecer parámetros para diferenciar cuáles emociones merecen una reacción de parte nuestra. En Proverbios 3: 5, 6; se nos indica qué puede constituir un parámetro. En estos versículos se nos anima a confiar en el Señor, a tomarlo en cuenta en todo lo que hacemos, de forma que sea él quien dirija nuestras vidas.

¿Por qué debemos confiar plenamente en Dios? Una razón es que a menudo nuestro entendimiento es muy limitado. No conocemos todos los factores que pueden llevarnos a experimentar fuertes emociones. Otra razón es que frecuentemente las emociones afectan nuestra capacidad de percepción. A menudo, si estamos enojados o resentidos a causa de determinado acontecimiento, se nos dificultará entender la verdad respecto al mismo.

A pesar de todo lo anterior, el Padre nos ha dado un maravilloso ejemplo mediante su hijo Jesucristo. Cristo de forma consistente confió en la dirección y el cuidado de su Padre. El Señor dice en Juan 5: 19: «Ciertamente les aseguro que el hijo no puede hacer nada por su propia cuenta, sino solamente lo que ve que su padre hace, porque cualquier cosa que hace el padre, la hace también el hijo».

**Debemos aprender a aceptar la dirección del Señor.**

Como cristianos que intentamos seguir a Cristo, debemos aprender a no actuar de nuestra cuenta. Cuando nuestras emociones nos lleven a hacer algo que pensamos es apropiado, debemos recordar pedirle a Jesús que nos guíe. En todo lo que hagamos hemos de aprender a aceptar la dirección del Señor. No nos será de provecho darles rienda suelta a nuestras emociones, que por definición son algo espontáneo. Al estudiar la lección de esta semana, relacionada con las emociones, ojalá que permitas a Cristo dominar tus acciones en vez de que lo hagan tus sentimientos.

**Gran diccionario del uso del español actual*, (Editorial Cumbre, 2001).

*Alexandra E. Arnold, Fort Washington, Maryland, EE. UU.*

Domingo
26 de diciembre

# Arropados por los sentimientos

## LOGOS

**2 Samuel 13; Lucas 19: 28-44; Juan 16: 17-24; Gálatas 5: 22; Colosenses 3: 12-14**

### El peligro de las emociones (2 Sam. 13)

Vivimos en un mundo donde se nos estimula a seguir nuestras inclinaciones y a hacer lo que estimemos correcto. Sin embargo, las emociones humanas son por lo general inestables e inconsistentes. Pueden ser especialmente peligrosas cuando no se someten a Dios, sobre todo si el corazón no está dispuesto a ser guiado por el Espíritu. Jeremías 17: 9 afirma que «nada hay tan engañoso como el corazón». En el relato de Tamar y Amnón, este último se enamora de Tamar quien es su hermana. Él abusa de ella y luego la abandona en medio de su desgracia y vergüenza. El comportamiento impulsivo y emocional de Amnón lo llevó a violar la ley moral de Dios. Fue algo que acarreó vergüenza y dolor sobre él y sobre su familia. Permitir que nuestras emociones nos dominen puede acarrear consecuencias negativas de carácter irreversible.

### El poder de Dios manifestado mediante el Espíritu (Gál. 5: 22)

Amnón tenía un carácter rebelde y le faltaba dominio propio. Pero ni siquiera su brutal actuación estaba fuera del poder sanador del Espíritu Santo. Dios podía crear en él un corazón limpio y renovar un espíritu de justicia (Sal. 51: 10), pero esa renovación dependía de su voluntad de entrega. Dios no nos rechaza por el hecho de que no sintamos el deseo de hacer lo correcto. En 1 Juan 3: 20 se nos dice que no debemos temer, porque «aunque nuestro corazón nos condene, Dios es más grande que nuestro corazón y lo sabe todo».

**Dios dirige nuestras vidas y puede reordenar nuestra existencia.**

Primeramente debemos confiar que él puede cambiarnos. Luego debemos permitir que lo haga. Mediante el Espíritu y la fe en Cristo, podemos vivir vidas libres de los impulsos emocionales. Más bien estaremos capacitados para vivir píamente. (Lee Gálatas 5: 22, 23.)

Vivir en Cristo implica que él nos concederá la capacidad para dominar nuestras emociones, una vez que le pidamos que tome posesión de nuestras vidas. «Vivan por el Espíritu, y no seguirán los deseos de la naturaleza pecaminosa» (Gál. 5: 16).

### Reaccionando con amor mediante la comprensión (Col. 3: 12-14)

A veces se nos puede ocurrir que es imposible perdonar a otros, debido al daño que nos han causado. Tamar, Absalón y David estaban furiosos debido a lo que Amnón había hecho. Como consecuencia Absalón se vengó, matando a su hermano. Dios nos manda que perdonemos, así como él nos ha perdonado (Col. 3: 13). Lo bueno es que esto no es algo que él desea que hagamos confiando en nuestras propias fuerzas. Reconocer la misericordia y la compasión que Cristo muestra, nos permite per-

donar a quienes nos han ofendido. Al crecer en nuestro conocimiento de Cristo, nos asemejaremos más a él. Apreciaremos la belleza de la compasión y la bondad; la fortaleza de la humildad y la cortesía y sabiduría de la paciencia. Con el paso del tiempo, sabremos perdonar porque Dios nos ha perdonado. Al crecer en el conocimiento de Dios, aprenderemos a no reaccionar impulsivamente y a actuar en la forma correcta.

## La verdad respecto a las emociones (Juan 16: 17-24)

Las emociones no son siempre malas. De hecho, muchas de ellas son un don de Dios. Nos capacitan para relacionarnos con los demás. Sin las emociones, no podríamos gozar plenamente de la vida. Las emociones, tanto positivas como negativas, son instrumentos que Dios utiliza para enseñarnos importantes lecciones, así como para edificar nuestros caracteres. Ser cristiano no significa que en todo momento disfrutaremos de felicidad. Siempre habrá ocasiones en las que estaremos enojados, tristes o temerosos. Todo eso es normal. David, un hombre según el corazón de Dios, experimentó muchas altas y bajas de índole emocional. Jesús nos dijo: «Ciertamente les aseguro que ustedes llorarán de dolor, mientras que el mundo se alegrará. Se pondrán tristes, pero su tristeza se convertirá en alegría» (Juan 16: 20).

## Dios nos comprende (Luc. 19: 28-44; Heb. 3: 15)

En Lucas 19: 42, vemos a Jesús llorando por Jerusalén, a causa de los sufrimientos y la destrucción que le sobrevendría. En su angustia dijo: «¡Cómo quisiera que hoy supieras lo que te puede traer paz! Pero eso ahora está oculto a tus ojos». Lee también Mateo 23: 37.

Dios se preocupa por sus hijos. Él desea impartirnos sabiduría y protegernos de sufrimientos, aun cuando en ocasiones lo rechacemos. Tamar probablemente se preguntaba por qué Dios permitió que Amnón la violara. Ella se sintió rechazada, avergonzada, humillada, olvidada y desvalorizada. Pero Dios anhelaba sanar su dolor.

Como hijos de Dios, «el gozo del Señor es nuestra fortaleza». Esto no significa que no enfrentaremos problemas a causa de nuestras emociones. Más bien implica que en Dios encontraremos consuelo y fortaleza. Aunque los sentimientos y circunstancias puedan estar fuera de nuestro control, sabemos que Dios dirige nuestras vidas y que puede reordenar nuestra existencia. Sabemos que él puede darnos esa paz «que sobrepasa todo entendimiento» (Fil. 4: 7); y que él promete ser nuestro refugio y fortaleza, «nuestra ayuda segura en tiempos de angustia» (Sal. 46: 1). Él conoce nuestras luchas y comprende cómo nos sentimos (Lee Hebreos 4: 15, 16). Dios te comprende y desea que domines tus emociones.

## *PARA COMENTAR*

1. ¿Qué debía haber hecho Amnón para rectificar su mal proceder?
2. ¿Cómo desea Dios que reaccionemos ante alguien que no se preocupa por sus acciones ofensivas?
3. ¿En qué circunstancias perdonar a alguien, no implica que nos reconciliemos con quien nos ha ofendido?

*Ailiana K. Denis, Bolingbrook, Illinois, EE. UU.*

Lunes
27 de diciembre

# La influencia de la gracia divina

## TESTIMONIO

**Juan 16: 20, 24**

Las emociones son parte integral de nuestras vidas. Cuando Dios creó a los seres humanos, sus planes eran santos, sus objetivos eran elevados. Adán y Eva poseían mentes equilibradas, pero debido al pecado nos hemos degenerado y envilecido. El apóstol Pablo afirma: «La mentalidad pecaminosa es muerte, mientras que la mentalidad que proviene del Espíritu es vida y paz» (Rom. 8: 6). Las emociones desempeñan un papel importante en nuestras vidas. Nos ayudan a tomar decisiones; aunque si no somos guiados por el Espíritu de Dios las emociones pueden causarnos grandes daños, incluso la muerte. «No es prudente que nos miremos a nosotros mismos y que estudiemos nuestras emociones. Si lo hacemos, el enemigo nos presentará dificultades y tentaciones que debiliten la fe y aniquilen el valor. El fijarnos por demás en nuestras emociones y ceder a nuestros sentimientos es exponernos a la duda y enredarnos en perplejidades. En vez de mirarnos a nosotros mismos, miremos a Jesús».[1]

**«Cuando el Espíritu de Dios se posesiona del corazón, transforma la vida».**

«Cuando el Espíritu de Dios se posesiona del corazón, transforma la vida. Los pensamientos pecaminosos son puestos a un lado, las malas acciones son abandonadas; el amor, la humildad y la paz, reemplazan a la ira, la envidia y las contenciones. La alegría reemplaza a la tristeza, y el rostro refleja la luz del cielo. Nadie ve la mano que alza la carga, ni contempla la luz que desciende de los atrios celestiales. La bendición viene cuando por la fe el alma se entrega a Dios».[2]

«Debe mantenerse una guerra constante contra la mente carnal; y la influencia refinadora de la gracia de Dios debe ayudarnos, la cual atraerá la mente hacia arriba y la habituará a meditar en temas puros y santos».[3]

Lograr la victoria sobre el yo y sobre las emociones negativas, es algo vital para la experiencia cristiana. Debemos morir a diario, bebiendo de manera continua en la fuente de vida de la que Cristo nos invita a participar. Debemos ser copartícipes de la vida que se nos ha concedido mediante su infinito sacrificio (Lee Isaías 55).

## *PARA COMENTAR*

1. Piensa en las formas en que morimos a diario y bebemos de la fuente de vida divina.
2. ¿Qué relatos de la Biblia son un ejemplo de emociones, tanto negativas como positivas?

---

1. *El ministerio de curación*, p. 193.
2. *El Deseado de todas las gentes*, p. 149.
3. *Eventos de los últimos días*, p. 226.

*Oshaine Altorick Wynter, Huntsville, Alabama, EE. UU.*

Martes
28 de diciembre

# Gozo en medio del dolor

## EVIDENCIA

**Juan 16: 20**

El Evangelio de Juan está dividido en dos partes: El *Libro de las señales* (Juan 1-12) y el Libro de la gloria (Juan 13-20). El mismo consiste en el recuento que hace Juan de la vida, la muerte y la resurrección de Cristo. Su propósito al escribir dicho registro fue demostrar que Cristo es en verdad el Hijo de Dios, y que nosotros recibimos la vida eterna al creer en él (Juan 20: 30, 31).

**Todos experimentamos fuertes dolores emocionales que nos llevan a entristecernos.**

Lo que se conoce como el discurso de despedida de Jesús (Juan 13: 31-36), aparece en el *Libro de la gloria*. Allí, Jesús consuela a sus discípulos respecto a sus sufrimientos venideros y a su resurrección (Juan 13: 31-38). Pone de manifiesto que él es la única senda hacia el Padre (Juan 14: 6). Les informa a sus discípulos que les será dado el don del Espíritu Santo, quien «los guiará a toda la verdad» (Juan 16: 13). También afirma que así como una rama tierna no puede crecer a menos que esté conectada a la vid, tampoco sus discípulos podrán crecer a menos que estén conectados con él, «la vid verdadera» (Juan 15: 1-17). Les advierte acerca del odio que les enfrentarán por causa de su nombre (Juan 15: 18 al 16: 4).

Luego Jesús comparte de una manera íntima la realidad de un contraste dinámico en el futuro. Dicho contraste contrapone sus respuestas emocionales con las que el mundo manifiesta respecto a su muerte. «Ciertamente les aseguro que ustedes llorarán de dolor, mientras que el mundo se alegrará. Se pondrán tristes, pero su tristeza se convertirá en alegría». (Juan 16: 20). Jesús aclara que el mundo, que lo odia y se opone a su ministerio, se regocijará con su muerte. Sin embargo, sus discípulos llorarán y se llenarán de luto a causa del mismo acontecimiento. No obstante, Jesús no deja a sus discípulos en una aparente condición desesperada. Afirma: «pero su tristeza se convertirá en alegría» (vers. 20). Pueden regocijarse porque su ausencia ¡será algo temporal! Al hablar de su resurrección en el versículo 22, Jesús dice que el gozo de sus discípulos surgirá en medio del luto que sienten por su partida.

Todos experimentamos fuertes dolores emocionales que nos llevan a entristecernos. Pero las mismas declaraciones de Cristo nos sirven de ánimo hoy día. La resurrección fue para los discípulos en aquel entonces, algo parecido a lo que representará el pronto regreso de Jesús para nosotros. Todos los sufrimientos de la vida se convertirán en gozo cuando veamos a Cristo en su segunda venida. ¡No nos desanimemos!

## *PARA COMENTAR*

1. Piensa en alguna ocasión en que Cristo te ha impartido su gozo, en momentos de pruebas.
2. ¿Cómo puede la realidad de la segunda venida, influir sobre momentos emocionales difíciles?

*Richard Martin, Columbus, Ohio, EE. UU.*

# Nada se nos ha dado

## CÓMO ACTUAR

**Isaías 26: 3; Hebreos 4: 15**

Las emociones afectan toda nuestra vida diaria; desde las decisiones que tomamos hasta la forma en que nos relacionamos con Dios. Un día podemos despertar rebosantes de ánimo, pensando llevarnos al mundo por delante, mientras que al día siguiente nos sentimos en total derrota. Existen numerosos factores que influyen en nuestro estado de ánimo: los amigos, la familia, el clima, el tránsito, una materia difícil, así como muchos otros. Debido a la tendencia a reaccionar de acuerdo con nuestros sentimientos, es de vital importancia que aprendamos a dominar las emociones.

La Biblia incluye numerosos ejemplos que nos muestran cómo los siervos de Dios reaccionaron en su diario vivir ante el desafío de las emociones. Observa en Josué 1: 9, cómo Dios animó a Josué mientras este enfrentaba el tremendo desafío de dirigir a toda una nación. Debido a que Jesús entiende desde el dolor más íntimo hasta nuestras mayores emociones, podremos siempre encontrar consuelo en él. En su Palabra, adquirimos el conocimiento necesario para enfrentar las altas y bajas de la vida: desde las tristezas hasta el gozo pleno.

Es muy fácil creer que nadie nos comprende. Muchos transitan por la vida, sintiéndose muy solos porque piensan que nadie entiende sus penas. Aun cuando eso fuera cierto, tenemos un Padre celestial que nos conoce mejor que nosotros mismos, y quien empatiza con nosotros en todo. Por tanto, la próxima vez que te sientas abandonado y vencido por las luchas de la vida, piensa en lo siguiente:

- ***Recuerda que no estás solo.*** Los amigos, o incluso la familia, pueden negarte su apoyo; pero siempre tendrás un amigo en Jesús, quien te promete no dejarte ni olvidarte. Él te ayudará en tu diario vivir (Heb. 13: 5, 6). Tú eres un hijo o una hija, de Dios. La vida terrenal puede ser problemática. No obstante, recuerda que eres un hijo o una hija del Rey, un rey que es como un padre. En él siempre tendrás un padre que se preocupa por ti (Juan 1: 12).

**En él siempre tendrás un Padre que se preocupa por ti.**

- ***Mantén tus ojos fijos en Jesús.*** Es fácil perder de vista nuestro blanco eterno, a causa de las distracciones del mundo. Sin embargo, si nos mantenemos enfocados en Jesús podremos obtener la paz que necesitamos (Isa. 26: 3).

## *PARA COMENTAR*

1. ¿En qué aspectos de tu vida permites que las emociones te dominen?
2. Tomando en cuenta lo estudiado esta semana ¿cómo puedes confiar más en Jesús que en tus sentimientos?

* *El ministerio de curación,* p. 380.

Christie Cain, Texas, EE. UU.

# Emociones estresantes

## OPINIÓN

**Juan 16: 20**

Ráfagas de viento acariciaban a Jesús y a sus discípulos mientras se dirigían al huerto de Getsemaní. Las palabras de Cristo: «Heriré al pastor, y se dispersarán las ovejas del rebaño» (Mat. 26: 31), parecían resonar en el cielo nocturno como un vibrante eco. A llegar a Getsemaní, la idea de la victoria luego del sufrimiento, llenaba la mente del Salvador, debilitándolo aun más. Luego, hizo señas para que únicamente Pedro, Santiago y Juan lo acompañaran.

**Debemos someter plenamente nuestra vida a Cristo.**

Los tres discípulos, ansiosos por ayudar a su Maestro, le preguntaron cuál era la causa de su angustia. ¿Su respuesta? «Es tal la angustia que me invade, que me siento morir —les dijo—. Quédense aquí y manténganse despiertos conmigo». (Mat. 26: 38). Después de dar algunos pasos, el Maestro cayó sobre una roca, desahogándose con su Padre quien era el Único que podía aliviar su agonía. Todo el cielo contemplaba aquella escena, sabiendo que si Jesús fracasaba habría insondables consecuencias.

Jesús oró: «Padre mío, si es posible, no me hagas beber este trago amargo» (Mat. 26: 39). Estas palabras indican las variadas emociones que llenaban su mente. En aquel momento, todas las fuerzas del enemigo lo rodeaban, susurrándole mentiras con el fin de que abandonara su misión: «El pueblo que pretende estar por encima de todos los demás en ventajas temporales y espirituales te ha rechazado. Está tratando de destruirte a ti, fundamento, centro y sello de las promesas a ellos confiadas como pueblo peculiar. Uno de tus propios discípulos, que escuchó tus instrucciones y se ha destacado en las actividades de tu iglesia, te traicionará. Uno de tus más celosos seguidores te negará. Todos te abandonarán».* Pero aun así, en su momento de mayor debilidad, Cristo sabía que la voluntad de Dios debía ponerse de manifiesto en su vida. Por lo tanto oró: «Pero no sea lo que yo quiero, sino lo que quieres tú». (vers. 39).

Este relato es una de las muchas victorias que ponen de manifiesto el continuo amor de Cristo por nosotros. Debemos considerar cuidadosamente su ejemplo de negación propia, como una norma para nuestras vidas. Nuestro adversario el diablo, utiliza las emociones para engañarnos y tentarnos. Por tanto, nuestras acciones no deben ser motivadas únicamente por reacciones de índole emocional. En vez de ello, todo pensamiento y acción deben ser pasados por el filtro del amor divino. Debemos someter plenamente nuestra vida a Cristo, porque únicamente entonces podremos observar el espíritu de la ley.

## *PARA COMENTAR*

1. ¿En qué forma has experimentado personalmente el incondicional amor de Dios?
2. ¿En qué formas puedes negarte a ti mismo o a ti misma?

---

**El Deseado de todas las gentes*, p. 653.

*Samuel Williams, Adelphi, Maryland, EE. UU.*

# Aprendiendo a sentirnos bien

## EXPLORACIÓN

**Juan 16: 20**

## PARA CONCLUIR

Jesús conocía muy bien la naturaleza humana. Había sufrido tentaciones y penas. En la vida moderna somos afectados por un sinnúmero de factores que influyen en nuestros sentimientos. Es fácil desanimarse y desencantarse hasta el punto de la desesperanza. Sin embargo, Jesús promete, mediante palabras y hechos, que nuestra «tristeza se convertirá en alegría» (Juan 16: 20). El gozo es el más elevado sentimiento que expresa al mundo que Dios está con nosotros, y que mediante su hijo nuestros sentimientos son valorados y nuestras heridas sanadas. Con el fin de heredar esta esperanza, debemos participar en el proceso de la redención, ejerciendo el dominio propio, practicando el perdón y viviendo una vida disciplinada.

## *CONSIDERA*

- Escuchar varios himnos o canciones cristianas que utilicen la palabra *gozo*.
- Escribir una carta a un amigo o familiar que esté desanimado y que necesite consuelo. Asegúrate que mencionas el tema de esta semana: redención mediante el sometimiento a Dios.
- Preparar un marcador de libros que muestre el tema de la lección. Otros temas pueden ser: el dominio propio, venciendo los impulsos, la esperanza, el perdón o el gozo.
- Preparar un obsequio para alguien. Puede ser una canasta con golosinas saludables.
- Tomar la resolución de abandonar algún hábito malsano, o de fijarte un blanco para el nuevo año.
- Llevar un «diario emocional» durante toda una semana. ¿Cuándo experimentaste sentimientos negativos o positivos? ¿Qué actitudes te ayudan a abrigar sentimientos positivos?

## *PARA CONECTAR*

✓ Proverbios 3: 5, 6; Gálatas 5: 22, 23; J. R. Zurcher, *Touched With Our Feelings: A Historical Survey of Adventist Thought on the Human Nature of Christ; Daniel Scarone, Assault on the Mind.*

*Fabián Carballo, Colton, California, EE. UU.*